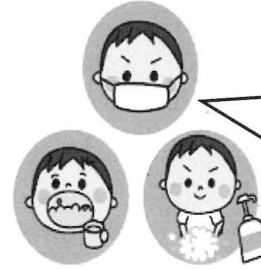


1月 きゅうしよく 給食だより

2024 年度 1 月

2025年の幕開けです。食べられる喜びと共に、体と心を育てる給食になってくれたら嬉しいです。今年もいっぱい食べようね😊

大根の魅力 再発見👀！



風邪などの予防に
手洗いとうがいはしっ
かりとしましょう

サラダやみそ汁、おでんなどの煮物にはもちろんのこと、香港飲茶の定番、蘿蔔糕(ロツパコウ)=大根餅のおやつなどお料理のレパートリーが数多い大根!!



大根を干して作った【切干大根】には 100g 中に含まれる栄養素を生のだいこん(皮むき)と比較すると、カリウムは約14倍、カルシウムは約23倍、食物繊維も約15倍となります。



葉はしやきつとして、みずみずしく新鮮なもの。

肌は白くツヤとハリがあるもの。

ヒゲ根が少ないものが良品。

- 1.しっかりと太り、ずっしりと重いものが良品です。
- 2.葉付きのものは茎から葉までみずみずしいもの、カットものは切り口のきめが細かくス(空洞)が入っていないものを選びます。
- 3.ヒゲ根の痕が少ないほど緻密な肉質を持った良品です。
～だいこんの根には、ビタミンCや消化酵素のアミラーゼが含まれています。アミラーゼは消化を促し、胸焼けや胃もたれを予防してくれます～

